



Timeout & Relax - Modul 1T



Ausbildung zum Timeout & Relax Trainer

Die Ausbildung zum Timeout und Relax Trainer bietet Ihnen die Möglichkeit sich fortzubilden, um Teilnehmende dabei zu unterstützen kurze und wirkungsvolle Entspannungspausen im Berufs- und Privatalltag zu machen. Dieses Ausbildungsmodul möchte alle Trainer und Seminarleiter inspirieren, die bspw. Fachtrainings in den verschiedensten Bereichen anbieten, die eine oder andere Relaxation-Pause einzubauen, damit die Teilnehmenden den Kopf wieder freimachen können und das bisher Gelernte sich setzen kann. Wie wichtig Pausen und Auszeiten sind, wird in Wirkung und Nutzen oftmals unterschätzt. Insbesondere in einer leistungsorientierten Gesellschaft wird Arbeitspausen nicht genügend Aufmerksamkeit entgegengebracht.

Erholungspausen, auch bei der Arbeit im Homeoffice bzw. dem Arbeiten von Zuhause sind genauso wichtig, wie am Arbeitsplatz im Unternehmen. Möglicherweise sogar noch wichtiger, da nun das Arbeits- und Privatleben miteinander verflochten wird, obwohl man diese Art des Arbeitens für sich freiwillig möglicherweise so nie gewählt hätte. Viele haben keinen adäquaten Bereich, den sie für die Arbeit nutzen können und doch gehört es mittlerweile in fast jedem Unternehmen dazu, dass man seiner Tätigkeit zurzeit auch von Zuhause aus nachgeht. Die Vorteile, die man hat weil man nicht zur Arbeit fahren muss und wertvolle Lebenszeit spart, scheinen manche Nachteile jedoch nicht aufzuwiegen.

Vielen fehlt es an Motivation im eigenen Heim zu arbeiten. Man vermisst die Kollegen, mit denen man sich in Pausen austauschen kann und die einen durch ihre Anwesenheit motivieren. Es gibt keine gemeinsamen Gespräche mehr in der Küche beim Kaffee holen oder während der gemeinsamen Mittagspause.

Ob Zuhause oder im Büro, Kurzpausen sind mehr als eine nette Abwechslung im Arbeitsalltag, sie sind wichtig für die Regeneration, wirken stressbedingten Erkrankungen vor und haben einen positiven Einfluss auf unsere Arbeits- und Konzentrationsleistung.

Inhalte und Ziele

- Theoretische Modelle zum Thema Pausen
- Wirksamkeit von Kurzpausen
- Auszeiten nehmen und stressbedingte Erkrankungen vorbeugen
- Wirkung von Kurzpausen auf unsere Arbeits- und Konzentrationsleistung
- Kurzpausen mit Entspannungsübungen
- Gestaltung von Aktivpausen
- Kurze Entspannungspausen zur Stressprävention
- Lockerung und Lösung muskulärer Verspannungen
- Kraft tanken und mentale Beanspruchungen meistern
- Die eigenen Emotionen wahrnehmen und steuern
- Das allgemeine Wohlbefinden verbessern
- energetisierende Inseln im Alltag schaffen
- Aufbau und Ablauf eines Timeout-Kurses, Relax-Einheiten gestalten
- Möglichkeiten und Zielgruppen für Timeout & Relax Trainer

Voraussetzungen

Sie können diese Fortbildung als Ergänzung für Ihre Seminare und Trainings nutzen. Sie können ohne Vorkenntnisse einen Einblick in die Grundlagen von Entspannung und Erholung erhalten, um Kurzformate „sogenannte Timeouts und Relax-Einheiten“ zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie Entspannungskurse oder Meditationen leiten möchten, bspw. die Ausbildungsmodule Meditationslehrer – 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung 1B oder Autogenes Training 1F zu absolvieren.

Dauer

1 Tag, 11 UE / 8 Std.

Abschluss

Zertifikat „Timeout und Relax Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de